

糖尿病与 健康食物选择



食用健康食品是糖尿病
自我管理中重要的一部分。



diabetes
new zealand

目录

页数



3 糖尿病与健康食物选择

4 非淀粉类蔬菜

6 碳水化合物

7 碳水化合物：健康小建议

8 碳水化合物：水果

9 碳水化合物：牛奶和酸奶

10 碳水化合物：主食

11 蛋白质：红肉、鸡、鱼、蛋和奶酪

12 脂肪和油

13 盐

14 饮料

15 甜味剂（代糖, Artificial sweetener）

15 酒

16 避免食用的食品

17 饼干、薄脆饼和蛋糕

17 果酱、涂抹酱、调味汁、蘸料、调味料和腌菜

18 小食

18 膳食建议

19 三餐举例

20 食物准则概要

22 食品标签



本手册由新西兰注册营养师Alison Pask撰写，为糖尿病人提供一些基本指导。也感谢新加坡邱德拔医院营养师Kwan Shu Ling Jasmine提供的资料。您的健康专家可能会将其中的内容略加改变以适应您的个人需求。这是一些概要的信息，并非意在取代您自己的营养师或其他医疗专业人士给您的建议。

糖尿病与健康食物选择

健康饮食计划

您的血糖值会直接受到您摄入的碳水化合物（carbohydrate），例如：淀粉类（主食）以及含糖的食物和饮料的影响。心脏病或中风发作的风险受到您食用的脂肪的数量和种类的影响。摄取的热量超过您身体实际所需的话会导致体重增加。热量来自于碳水化合物、脂肪、蛋白质和酒。食物中的热量被成为卡路里或千焦耳。

饮食上的简单变化会起到作用。将下面的这些建议纳入您日常生活之中。

糖尿病患者不需要购买特别的食物或单独烹饪膳食。

一家人可以食用相同的健康食品。

- 多喝水。避免喝果汁及其他含糖甜的饮料。
- 每天都吃早餐、午餐和晚餐。
- 三餐遵循“新西兰糖尿病协会健康餐盘”（如右图）的示例。
- 每餐都吃一些碳水化合物，但不要太多。
- 选择低糖、低饱和脂肪，低盐和高纤维的食物。



用交通灯帮助您作出健康的食物选择



避免食用这些食物

每餐适量食用，但不要太多

多吃这些食物

非淀粉类蔬菜



每天至少食用3-4份非淀粉类蔬菜。
这些蔬菜不太会使您的血糖升高。



- 每天选择食用不同颜色的蔬菜
- 生的、煮熟的、速冻的、罐头的和脱水蔬菜都可以
- 尽量不要去皮

非淀粉类蔬菜应该占您餐盘的二分之一

两个例子：4份蔬菜



半杯
清炒小白菜

+



1杯色拉

+



1个西红柿

+



1根胡萝卜



半杯
速冻
四季豆

+



半杯
煮熟的
西兰花

+



1碗
水煮菜心

+



1片南瓜

注意

牛油果的四分之一是不饱和脂肪，仅少量食用。



非淀粉类蔬菜

这些蔬菜不太可能使您的血糖升高。



芦笋



豆芽



红菜头



小白菜



西兰花



柿子椒



胡萝卜



花菜



芹菜



黄牙白



黄瓜



茄子



四季豆



韭葱



生菜



蘑菇



洋葱



豌豆



萹苣菜 (Poha)



南瓜



菜心



白萝卜
(Daikon)



小葱



西红柿



小红萝卜



西洋菜



西葫芦

碳水化合物



每餐适量
食用，
但不要太多

每餐适量食用碳水化合物，但不要太多。碳水化合物是我们身体的主要能量来源，他们在人体内分解成葡萄糖，过多食用会升高血糖。

碳水化合物食物包括：

- 面包、谷物、小麦饼、马来煎饼
- 面制品、米饭、古斯米
- 豆类，例如：鹰嘴豆、扁豆、烤豆
- 淀粉类蔬菜：例如：土豆
- 水果
- 牛奶和奶制品
- 含糖的食物和饮料



健康
选择

- 大多数人每餐需要3-4份碳水化合物食物。
- 营养师是帮助您计算出您个人所需碳水化合物的最佳人选。这将取决于您的体重、活动量、用药情况和血糖的控制。
- 每餐都吃一些碳水化合物。
- 每餐的碳水化合物分量要基本相同。

碳水化合物食品应该占您餐盘的四分之一



碳水化合物 – 健康小建议



- 麦片加上低脂牛奶或低脂不加糖酸奶是每天很棒的第一餐。
- 选择低糖、低脂且高纤维的麦片，例如：Weetbix麦片砖或粥。

- 如果在煮汤时放些豌豆、扁豆或大麦，以及大量的非淀粉类蔬菜就成了丰盛的一餐。



健康选择



- 选择含有高膳食纤维的面包和麦片，例如：大麦、麸皮、燕麦和燕麦麸、黑麦、种子、小麦胚芽、全谷物和全麦制品。
- 西红柿和蔬菜制成的酱料是米饭或面食的理想搭配。
- 给您的面食或米饭配上大量蔬菜。

注意

- 有些面包或麦片可能脂肪含量很高，这包括：牛角面包、香蒜面包、奶酪面包、丹麦酥皮点心和烤麦片。
- 面酱（pasta sauces）和汤含有黄油、奶油、奶酪或椰奶油，可能脂肪含量过高。
- 有些即食面含有棕榈油。炒饭也可能含有太多油脂。
- 要避免食用以上食物。

碳水化合物 - 水果



一天中至少食用3-4份水果。
这些也计入您每餐的碳水化合物摄取总量。

健康
选择

- 生的、罐头的、速冻的和水果干都可以
- 罐头水果要选择使用自然果汁或人工甜味剂浸泡的

注意

- 在每天分几次食用水果
- 每餐或每次零食只吃1份水果
- 食用干果的量要少
例如：1汤匙的葡萄干或3个西梅干。



两个例子：4份水果



1个甜橙



1个小香蕉
或半个
大香蕉



1杯浆果



半杯罐装的
自然果汁
浸泡的桃子



半杯罐装的
自然果汁
浸泡的梨



1个中等大小
的苹果



15粒葡萄



2个猕猴桃

碳水化合物 – 牛奶和酸奶

每天食用2-3份。
这些也计入您每餐的碳水化合物摄取总量。

- 牛奶中含有碳水化合物：牛奶糖（即乳糖）。大量饮用会增高血糖水平。
- 牛奶和酸奶也是很好的蛋白质和钙的来源。
- 不建议食用调味牛奶。

健康
选择

- 低脂或脱脂牛奶或豆奶产品
- 低脂，低糖酸奶，例如：D-Lite、Lite 或无糖型

举例：2份



1杯低脂牛奶



1小罐低脂、
不加糖酸奶

碳水化合物 – 糖



甜食，例如：蛋糕、饼干、糖果和甜的饮料会升高您的血糖水平。

- 所有糖类都会升高您的血糖水平。
其中包括：黄糖、砂糖、玉米糖浆、右旋糖、二糖、果糖、葡萄糖、糖浆、蜂蜜、糖粉、乳糖、麦芽膏、麦芽糖糊精、麦芽糖、糖蜜、单糖、粗糖
- 您可以在高纤维、低脂肪的饮食中加入少量的糖，
例如：1茶匙

碳水化合物 - 主食

碳水化合物摄取示例

淀粉类蔬菜



1个
小土豆



半个
小番薯



半个
青香蕉



半杯
芋头



半杯
玉米仁



半杯
山药

面包和谷类食品



3片
Ryvita
薄脆饼



1块半
Weet-Bix麦
片砖



四分之一
杯生燕麦



1张小的
马来煎饼



1片中等
大小的
全麦面包



半个
杂粮馒头

五谷和豆类



三分之一
杯米饭



三分之一
杯通心粉



三分之一
杯烤豆



半杯罐装
红腰豆



三分之一
杯熟面条



半杯熟的
木豆泥

您的营养师可以给您一张更详细的碳水化合物份量列表。

蛋白质——红肉、鸡、鱼、蛋和奶酪

每天吃1-2份肉或肉类替代品

蛋白质应该占您餐盘的四分之一



健康选择

- 每周吃1-2次鱼
- 每周至少吃4-5份豆类
- 每周吃1-2次鱼
- 使用原味或调味的软白干酪、意大利乳清干酪、夸克干酪或少量的巴马干酪。

蛋白质摄取示例



三分之一杯
软白干酪



1个鸡蛋



二分之一杯
清水浸吞拿鱼



2小条
鱼脯



1杯贻贝



1块小的
鸡胸肉



半杯
瘦肉碎



120克烤羊肉
(2片)

注意

- 将炖锅、肉糜和沸滚的汤水上部的油脂撇去
- 避免食用油腻或盐腌的肉类，比如说：炸鱼和热狗
- 限制食用切达干酪、奶油奶酪和一些软奶酪的量，因为它们脂肪含量较高。

脂肪和油



任何食物中的卡路里 (calories) 或千焦耳 (kilojoules) 摄入过多都会导致体重增加。脂肪的卡路里/千焦耳含量尤其高, 很容易摄入过多。

饱和脂肪会增高血液胆固醇水平并且增加心脏疾病的风险。

健康选择

- 我们的饮食中需要一些对心脏有益的脂肪, 但不能太多。
- 不加盐的花生酱或生的坚果是很好的获取脂肪的来源。
- 每天食用量不超过30克, 这相当于一小把坚果。要控制体重, 用一份坚果替代其它油脂或涂抹酱。
- 使用低脂 (Lite) 椰浆, 或使用椰奶味淡炼乳替代椰奶或椰奶油。

食用一些这样的油脂, 但不能太多

(或由这些油制成的涂抹酱)

多不饱和油

(Polyunsaturated oil)

- 玉米油
- 葡萄籽油
- 亚麻籽油
- 红花油
- 芝麻油
- 大豆油
- 葵花籽油
- 核桃油
- 小麦胚芽油

单不饱和油

(Monounsaturated oil)

- 杏仁油
- 鳄梨油
- 菜籽油 (油菜籽)
- 橄榄油
- 花生油
- 米糠油

多不饱和油及单不饱和油能帮助降低血液中的胆固醇和预防心脏疾病——他们是对心脏有益的脂肪。

避免食用这些

饱和脂肪 (saturated fats) 和反式脂肪 (trans fats)

- 牛油
- 黄油
- Chefade油
- 鸡皮和油
- 巧克力
- 可可脂
- 椰子油, 椰奶油
- Copha酥油
- 奶油
- 印度酥油, 液体黄油
- 氢化油
- Kremelta油
- 猪油、羊油、油滴
- 牛奶固形物
- 棕榈油
- 起酥油
- 肉类上可见的白色脂肪

脂肪和油

注意

- 所有的脂肪和油的千焦耳或卡路里值都很高。
- 不含胆固醇并不意味着不含脂肪。
- “Lite”或“light”通常指低脂，但有时候会指颜色和味道清淡”



盐（钠）



对有些人来说盐和高血压有关联。这可能导致中风、心脏病发作或肾脏疾病。

所有类型的盐都含有钠，这包括：餐桌盐、岩盐、植物盐、海盐、味精、钠，以及任何起首单词为sodium（钠）的成分，例如：sodium bicarbonate（碳酸氢钠）。

- 我们所摄入的盐（钠）中有四分之三是来自加工食品。请参看本手册第22页的标签阅读（钠含量部分）指导。
- 逐渐让自己远离盐的摄取，让你的味觉慢慢地调整。
- 用香草、香料、大蒜和柠檬汁来增加膳食的味道。
- 如果使用盐腌的食物，例如：火腿、熏肉、高汤、酱油、橄榄、凤尾鱼或奶酪，那就不要再另外加盐。
- 食用低盐的高汤、低盐的酱油和番茄酱。
- 如果您的确要加少量的盐，请确保是碘盐。



饮料



每天的目标是饮用6-8杯液体。

自来水是最好的饮料。

如果想要换换花样，可以选择：

- 茶或咖啡
- 代糖 (diet or zero) 饮料
- 代糖的果味饮料，饮料粉或巧克力粉饮料
- 矿泉水或苏打水
- Diet或低热量 (low calorie) 饮料。



注意

- 低脂牛奶是很好的选择，但它任然含有乳糖(碳水化合物)。请参看第9页获得更多信息。
- 像Milo或Bournvita这样的含糖饮料粉，只能饮用很少的量，例如：每杯加1茶匙。



避免饮用

- 每100毫升超过2.5克碳水化合物的饮料
- 果汁，包括鲜榨的果汁和不加糖的果汁
- 软饮料和汤力水(Tonic water)
- 运动饮料
- 调味水
- 调味奶
- 能量饮料
- 果味甜饮料

甜味剂(代糖, Artificial sweetener)



- 您可以用人工甜味剂(液态, 粒状, 粉状)来取代糖。
- 使用多种不同的甜味剂, 而不是固定一种。尽量逐渐减少使用的甜味剂的分量。

注意

含有甜味剂的食物可能脂肪含量和热量很高, 例如: 无糖巧克力。

酒



酒所含的千焦耳或卡路里值很高, 可能导致体重增加。

- 询问您的医生, 您是否可以喝酒。
- 男性每天饮酒量不超过3份标准量; 女性每天不超过2份。
- 检查您使用的杯子的大小: 饮酒标准量是指100毫升葡萄酒、30毫升烈酒或300毫升啤酒。
- 争取每周有2天以上不喝酒。

避免饮用

- 立即可饮的预先混合酒
- 甜酒或甜品酒
- 波特酒 (Port) 和利口酒 (liqueur)

注意

- 从不空腹喝酒
- 有下列情形的话也限制酒精摄入量:
 - 您正在努力减肥
 - 您血液甘油三酯量太高
 - 您血压高
 - 您血糖控制不佳

避免食用的食品



以下食品含有很高的脂肪总量、饱和脂肪或糖分，食用过多会导致肥胖，也会增加患高血压，心脏病的几率。

脂肪总量和饱和脂肪高的食品	高糖食品	脂肪和糖含量都很高的食品
<ul style="list-style-type: none">薯片和玉米片椰奶油奶油炸鱼和薯条以及其他油炒的外带食品煎炸食品派 (pie) 和糕点普通的蛋黄酱 (mayonnaise)香肠、意大利香肠 (salami)、便餐香肠 (luncheon) 和其他加工过的肉类蔬菜脆片猪蹄烤鸭脆皮烧肉鸡爪牛腩中式香肠中式咸猪肉	<ul style="list-style-type: none">炼乳果味甜饮料蜂蜜果酱糖果布丁糖果卷含糖饮料糖浆加糖的罐装食品腰果饼糯米饼果冻蛋奶冻	<ul style="list-style-type: none">饼干蛋糕巧克力巧克力涂抹酱甜甜圈 (donut)麦片棒 (muesli bar)普通的冰淇淋蛋塔炸麻球

低脂冰淇淋和冰冻酸奶可能含糖量高，限制在偶尔吃一小勺的范围内。



避免食用、饮用脂肪总量、饱和脂肪和糖含量高的食品。



饼干、薄脆饼和蛋糕



大部分的饼干、薄脆饼和蛋糕的碳水化合物、脂肪和卡路里 (calories) / 千焦耳 (kilojoules) 的含量很高。有些薄脆饼的含盐量也高。只在特别的日子吃一点。

特别的日子更好的选择：

- 低脂、高纤维的薄脆饼
- 用全麦面粉、麸皮、燕麦和水果干做的饼干
- 一次只吃1、2块饼干

注意

- 有些薄脆饼的脂肪含量和薯片一样
- 少吃一点撒在食物上面的高脂肪的加料，例如：人造奶油和奶酪
- 无糖饼干可能含有很多脂肪和热量

果酱、涂抹酱、调味汁、蘸料、调味料和腌菜

更好的选择：

- 低脂、低盐、低热量的食品
- 酸奶打底的蘸料和调料
- 少量的酱菜配着开胃食品一起吃，增添种类和味道



注意

- 巧克力或坚果涂抹酱可能脂肪和糖含量高
- 纯果酱、低糖果酱和蜂蜜仍旧含有碳水化合物，因此只是少量食用
- 在1片全谷物面包上涂抹些普通的果酱或蜂蜜是可以的
- 开胃食品中（例如番茄酱）含有的少量糖对大部分人来说都是可以的，前提是您只是少量食用
- 鹰嘴豆泥 (Hummus) 的脂肪含量各不相同——选择低脂的品种

小食



上、下午茶时的小食通常不是必要的一餐。
询问一下您的医生或是医护团队您是否需要。

如果您想要吃点零食，从下列实例中挑选一样：

- 1个中等大小的新鲜水果
- 1片杂粮面包
- 1杯低脂牛奶
- 1小罐低脂（Lite, D-Lite）原味酸奶
- 2、3片低脂全谷物薄脆饼
- 1把原味爆米花
- 1片高纤维水果面包（Fruit bread）



膳食建议



- 新鲜的水果拼盘
- 水果串
- 蔬菜拼盘配西红柿萨尔萨酱（salsa）或低脂鹰嘴豆泥（hummus）
- 杂粮三明治，里面是品种丰富的低脂夹心
- 芦笋卷（asparagus roll）
- 迷你低脂麦芬
- 杂粮薄脆饼配低脂加料



三餐举例



粥

试着用糙米替代白米来增加纤维质。加入鸡肉、鱼或鸡蛋，以及豆芽和蘑菇。总是把鸡肉上的皮和脂肪去掉。用姜、辣椒、葱和香料来调味。每人每份粥理想的用量在1杯至1杯半之间。



汤面

使用钠含量低的汤底，或者您自己制作的高汤。每人每份的面条量限制在半杯至四分之三杯。使用非淀粉类的蔬菜混合搭配，例如：小白菜、蘑菇，以及豆芽。



杂菜炒肉

选择瘦的牛肉、鸡肉或猪肉。去除肉上的皮和脂肪。选择低盐的酱油或蚝油。每餐米饭量不要超过一小碗(150g, 或者一个拳头大小)。

食物准则概要

这些准则仅向糖尿病和心脏病患者提供概括性的指导。
您的食物需要和您的体重、用药、病症和活动相匹配。
这些信息并非意在取代您自己的营养师或其他医疗专业人士给您的建议。

食物	健康食用量	一份是多少？
 非淀粉类蔬菜 第4、5页	每天至少3-4份	<ul style="list-style-type: none">• 半杯煮熟的蔬菜• 1杯生的绿色蔬菜或色拉• 1个西红柿或1根胡萝卜
饮料 第14页	每天6-8份	<ul style="list-style-type: none">• 1杯清水（250毫升）• 1杯代糖（Diet or Zero）饮料（180毫升）• 1杯脱脂或低脂牛奶（250毫升）• 1杯茶或咖啡
 淀粉类蔬菜、 面包、谷物、 米饭、面条 和豆类 第6、7和10页	<ul style="list-style-type: none">• 每天至少6份• 谷物品种选择要多样——您吃的面包和麦片应该有一半的量是全谷物• 每周至少吃4-5份豆类	<ul style="list-style-type: none">• 1片中等大小的全谷物面包或半个面包卷• 1个小的皮塔饼（pita bread）、馕（naan）、印度拉饼（roti）或卷饼（wrap）• 半杯麸麦片• 三分之一杯熟的意大利通心粉• 三分之一杯熟的米饭• 1个小的土豆• 半个番薯• 半个欧洲防风（parsnip）• 半杯玉米• 1个小的芋头• 1杯熟的豆类，例如：干豆（dried beans），鹰嘴豆（chickpeas），扁豆（lentils）或木豆（dhal）• 半杯豆腐或豆豉
水果 第8页	每天至少3-4份	<ul style="list-style-type: none">• 1个中等大小的苹果、梨或甜橙• 10-15个葡萄或草莓• 3个西梅（prunes）• 1汤匙葡萄干• 半杯煮过的、速冻的或罐装的浸在自然或淡味果汁里的水果• 半个香蕉



食物	健康食用量	一份是多少？
牛奶、酸奶、奶酪，其他奶制品 第9、11页	<ul style="list-style-type: none"> • 每天2-3份 • 如果喜欢的话，可以用豆制品替代 	<ul style="list-style-type: none"> • 1杯低脂牛奶（250毫升） • 1小罐低脂、减肥型或清淡型酸奶 • 三分之一杯低脂干酪 • 2汤匙磨碎的巴马干酪 • 3厘米厚的半硬质Edam奶酪块
红肉、鸡肉 第11页	每天控制在1-2份	<ul style="list-style-type: none"> • 2片红肉或鸡肉（100-120克） • 半杯精肉糜或炖肉（125克） • 1块小的精肉排（100克） • 1块小的鸡胸肉（120克）
鸡蛋 第11页	每周3个鸡蛋	<ul style="list-style-type: none"> • 1个鸡蛋
鱼、海鲜 第11页	每周1-2份	<ul style="list-style-type: none"> • 2块小的或1块大的鱼排 • 半杯金枪鱼 • 1杯青口
坚果、种子 第12页	每天1份	<ul style="list-style-type: none"> • 1甜品匙的坚果或种子 • 1甜品匙的花生酱
脂肪、油 第12、13页	每天不超过3份	<ul style="list-style-type: none"> • 1茶匙的餐用人造软奶油或油 • 2茶匙的低脂蛋黄酱或酸醋沙拉酱 • 1汤匙的牛油果
糖 第9页	作为用餐的一部分，每天不超过1份	<ul style="list-style-type: none"> • 1汤匙的糖、果酱、糖浆或蜂蜜 • 一小杓低脂冰淇淋或冰冻酸奶
盐 第13页	<ul style="list-style-type: none"> • 将含盐量高的调味料限制在每天1份 • 限制高盐的食品 	<ul style="list-style-type: none"> • 六分之一块高汤块 • 三分之一茶匙的混合肉汁 • 30克精肉火腿或熏牛肉 • 1汤匙的Marmite或Vegemite酱 • 1汤匙的酱油
酒 第15页	<ul style="list-style-type: none"> • 限制在：男性每天不超过3杯；女性不超过2杯 • 用无糖（diet, zero）饮料混合后一起饮用 	<ul style="list-style-type: none"> • 1杯普通力度的啤酒（300毫升） • 1杯餐用葡萄酒（100毫升） • 1杯酒吧供应量的烈酒——威士忌、琴酒、伏特加（30毫升）



改编自《“新西兰指导标准小组”心脏保护饮食模式》

食品标签

所有的食品包装袋上都被要求印上营养成分表。
标签上的信息可以用来比较相似的食物并且选择较为健康的产品。

脂肪和饱和脂肪：

脂肪的卡路里 (Cals) / 千焦耳 (kJ) 含量很高。食用过多的卡路里/千焦耳会导致体重增加。反式脂肪可能升高血胆固醇水平，并增加心脏病的风险。

提示

- 选择每100克中的脂肪含量低于10克的食物
- 选择每100克中的饱和脂肪含量低于2克的食物
- 低脂酸奶每100克中的脂肪总量低于2克
- 低脂牛奶每100克中的脂肪总量低于1克

碳水化合物和糖：

碳水化合物提供卡路里/千焦耳，会升高血糖水平。食用一些碳水化合物是很重要的，但是不能过多。糖是食物中碳水化合物总量的一部分。食物中少量的糖可以接受。

提示

- 选择每100克含糖量不超过10克的食物
- 低脂的早餐麦片和酸奶每100克含糖量不超过15克
- 避免每100克中碳水化合物含量超过2.5克的饮料

纤维质：

纤维质并不总是显现在食物标签上。纤维质在水果、蔬菜、全谷物面包和麦片中能找到。

提示

- 选择每100克中的纤维质含量超过6克的食物

早餐	
每份含量 (Serving size):	30g
每包装所含份数 (Servings per pack):	33份
热量 (Energy) (kJ) (Cals)	
蛋白质 (Protein) (克)	
脂肪 (Fat) - 总量 (Total) (克) 饱和脂肪 (Saturated) (克)	
碳水化合物总量 (Carbohydrate) (克) 糖 (sugar) (克)	
膳食纤维 (Dietary fibre) (克)	
钠 (Sodium) (毫克)	
成分 (Ingredients):	全谷物麦、糖、盐、大麦

钠 (盐)：

目标是每天钠的摄入量少于2,300毫克

提示

- 低钠的食品每100克的钠含量不高于120毫克
- 高钠的食品每100克的钠含量高于600毫克

麦片举例	
(2块饼干)	
每1份	每100克
444 106	1480 354
3.6	12.0
0.4 0.1	1.3 0.3
20 0.8	67 2.8
3.3	11
84	280
芽提取物、维生素、矿物质	

每份含量和每份：

用‘每1份’一栏来找出碳水化合物的含量。例如：这一早餐麦片的每1份是30克（2块饼干），含有20克碳水化合物。

首先要查看每份含量和每包装所含份数。1瓶600毫升的饮料可能是3份的量，但是如果您很口渴，您可能会喝完1整瓶。

每100克：

“每100克”一栏是最常用的信息。

用这“每100克”一栏来比较类似的产品，或根据特定的指导选择食品。

比如说：要找到早餐麦片含纤维质最高的产品，比较不同的麦片每100克的纤维含量。

升糖指数（GI）：

- GI值不太经常出现在食品标签上
- 升糖指数值告诉大家含有同样分量的碳水化合物的不同食品升高血糖水平的速度
- GI值低的食物消化得慢，因此帮助血糖水平保持平稳
- 食用的碳水化合物总量比GI更重要
- 参看网站www.glycemicindex.com获得更多信息

成分表：

产品的成分都列在标签上，但不一定包括在营养成分表内。

成分是按重量依次从大到小排列。

《糖尿病与健康食物选择》由新西兰糖尿病协会提供。

要了解更多有关糖尿病的知识，请：

- 和您的医生或从业护士谈谈
- 上网：www.diabetes.org.nz
- 加入新西兰糖尿病协会

想要预定《糖尿病与健康食物选择》或任何新西兰糖尿病协会的信息手册，
请致电：0800 DIABETES (0800 342 238)，
或发电子邮件至：info@diabetes.org.nz，
或免费邮寄：Freepost Diabetes NZ, PO Box 12441, Wellington 6144。

新西兰糖尿病协会是一个全国性的会员组织。我们的宗旨是向全国受到糖尿病影响的人士和医护专业人员提供支持。我们通过以下行动为受到糖尿病影响的人士服务：

- 提供地方性支持
- 代表受糖尿病影响的人士来维护其权益
- 提高对糖尿病的认识，尤其是能预防糖尿病或减轻糖尿病并发症的干预措施
- 教育人们并让他们了解糖尿病及其治疗、管理和控制
- 支持对治疗、预防和糖尿病治愈的研究。

您可以从我们的小册子和我们的网站：www.diabetes.org.nz找到对受糖尿病影响的人士有帮助的信息。

采取正确步骤保持健康

加入新西兰糖尿病协会

致电：0800 DIABETES (0800 342 238)

上网：www.diabetes.org.nz

新西兰糖尿病组织

PO Box 12441, Wellington 6144



diabetes
new zealand